

二十四節気において立春は新年の始まり。  
新たに体力づくり👊、仲間づくり👥を始めてみませんか!?

## 女子うんどう部の紹介

チャンネル登録者数 127 人です。(2022.1.現在) ご登録お願いします!

### メンバー紹介



本田 原田 守田 米本

コロナ禍をきっかけに**女子うんどう部**を発足しました! **You Tube**を通じて、様々なコンテンツを発信しています。家で座りながらできる**ながら体操**や、正しい**ウォーキング方法**、運動前の**ストレッチのやり方**など、運動にまつわる動画チャンネルになっています。

今回、初めて**You Tube**作成に挑戦して、最初はソフトの使い方が分からず、悪戦苦闘しましたが、作成方法も**You Tube**で勉強しながら、なんとか形にすることが出来ました。ただし、モザイク加工など高度なテクニックを要する編集は、当院の患者さんでもあるあの方に協力してもらいました。笑 (ウォーキング編の最後に出てきますよ)  
今後は当院も**SNS**を活用したコンテンツをどんどん発信していく予定なので、みなさんも便利なツールを活用して見てみてくださいね! (受付 米本)



こちらのQRコードを読み取ると当院の動画チャンネルを見ることが出来ます



## ▷新たなカタチのお話し会

文責：健康運動指導士 守田

2022年1月14日(金)、10:30からハイブリッド形式(現地+オンライン)でお話し会を開催しました。元々お話し会は、患者会の活動の一環で、第2金曜の10:30から2階の調理室に集まってざっくばらんに話す形式で開催していました。しかし、コロナ禍もありしばらく中止……。

ただ最近では、「オンラインお話し会」として再開していました。顔を合わせて話すのは、オンラインであっても楽しいものです。一方で、オンラインに抵抗のある方やオンライン環境の整っていない方は参加したくても参加できない状況が続いていました。

今回、少し感染状況が落ち着いていたこともあり、試験的にハイブリッド形式(現地+オンライン)でお話し会を実施してみました。現地には3名、オンラインで4名が参加され、久しぶりの再会に話に花が咲きました。しばらく会えない時間が続いたこともあり、皆さんそれぞれの方を気遣う様子が印象的でした。画面越しでも元気そうな姿が見えると話も弾みましたね。現地で来られた方には、オンラインの手順の確認も行いました。オンライン参加の壁は接続操作やオンライン環境にあります。今後は少しずつそれを解消するような試みを模索しています(「オンラインやってみよう教室」など)ので、ぜひ皆さん挑戦してみてください!



◀当日の様子。現地では感染対策を徹底し参加いただきました

コロナ禍で人と人とのつながりの大事さ、必要性を痛感しました。画面越しではありますが皆さんとお話しできる機会をもっと作っていきたくと思っています。次回は感染状況にもよりますが、3月頃に開催予定です! ぜひご参加ください!

### 編集後記

まだ寒い日が続きますが、春の気配も感じられるようになってきました。梅の花も咲き始め、我が家の沈丁花のつぼみも膨らんできてます。香りも好きで開花が楽しみです。 2月号担当 高巢